

みそスープ

【材 料】：4人分

○サラダ油	3g	にんにくみそ用	～調味料～	
・豚もも肉	40g		★ごま油	小さじ1
・にんじん	40g		★おろしにんにく	小さじ1
・白菜	80g		★砂糖	小さじ1/2
・もやし	80g		★赤味噌	大さじ3
・コーン	30g		★一味唐辛子	適量
・長ねぎ	20g		○中華スープの素	1g
・にら	20g		○シャンタン	3g

《下ごしらえ》

- ①にんじんは皮をむき、野菜、特にもやしは袋から出してしっかり洗う。
- ②にんじんは干切り、白菜とにらは1cm幅、長ねぎは小口切りに切っておく。
- ③コーンは冷凍ならお湯でさっと洗い、缶詰なら汁を切っておくこと。

《作り方》

- ①フッ素加工のフライパンに★の調味料を入れ、色が変わるまでよく炒める。
- ②鍋にサラダ油を入れ、豚肉をよく炒め、にんじんを入れて軽く炒める。
- ③鍋に水600ml入れ、沸騰したら白菜とコーンを入れて煮込む。
- ④野菜に火が通ったら、中華スープの素とシャンタンを入れ、にんにくみそを溶かし入れて、5分程度煮る。
- ⑤仕上げに長ねぎとにらを入れてさっと煮て完成！



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
66	4.6	3.6	1.6

※1人当たり

調理のポイント

- ★にんにくみそは多めに作っておくと、炒め物や煮物にも使えます。
- ★中華麺を用意してみそラーメン風にしたたり、4倍の量でみそ鍋風にしても美味しいですよ。

